



令和7年度10月給食こんだて表



北上市西部学校給食センター

日曜	こんだて名	主 な 食 品 名			エネルギー [kcal]	備 考	一 口 メ モ
		熱や力になる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える 食品 (みどり)			
1 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 404		今日から10月です。今日の汁物には、これから季節に黄色く色づいてくるある植物の葉の形をしたかまぼこが入っています。さて何の葉っぱでしょう？
	みそだれ肉団子(幼1コ、小中2コ)	こま、パンこ、さとう	とりにく、ぶたにく、みそ	たまねぎ	小 730		
	そぼろひじき	あぶら、さとう	ぶたにく、だいずミート ひじき	にんじん、こんにゃく えだまめ	中 852		
	かまぼこのすまし汁		とうふ、かまぼこ	だいこん、にんじん だけのこ、ながねぎ			
2 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	藤根幼 江釣子幼 なし	「にんじんシリシリ」は沖縄県の郷土料理です。にんじんには目や皮膚の健康に欠かせないビタミンAが多くふくまれています。
	鮪カツ	パンこ、あぶら	まぐろ	たまねぎ	小 587		
	にんじんシリシリ	あぶら	とりにく、たまご	にんじん、もやし	中 745		
	高野豆腐とキャベツのみそ汁		こうやどうふ、わかめ、みそ	にんじん、キャベツ えのきたけ、ながねぎ			
3 金	黒糖コッパン、牛乳	こむぎこ、くろざとう	ぎゅうにゅう		幼 560	笠松小 なし	「うまっコリー」は、今年度の希望献立副菜部門で第2位でした。野菜とかつお節、すりごま、砂糖、醤油を和えて作るメニューです。ぜひお家でも作ってみてください。
	ポロニアステーキ	さとう	とりにく、ぶたにく		小 698		
	うまっコリー	こま、さとう	かつおぶし	ブロッコリー、にんじん キャベツ ロマネスコカリフラワー	中 853		
	コーンポタージュ	じゃがいも、ルー	ベーコン、ぎゅうにゅう チーズ、だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん とうもろこし、パセリ			
6 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 386		 昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んでいます。今年の十五夜は10月6日です。秋の夜空を見上げて、お月見を楽しんでください●
	豚肉のコロッケ	じゃがいも、パンこ、あぶら	ぶたにく	たまねぎ	小 620		
	大根のピリ辛炒め	あぶら、かたくりこ	とりにく	だいこん、にんじん、こんにゃく ピーマン、しょうが	中 770		
	あさりのみそ汁		あさり、とうふ、みそ	えのきたけ、ながねぎ			
7 火	●十五夜献立●				幼 514		
	五目ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ	ごぼう、たけのこ、こんにゃく にんじん、ほししいたけ	小 585		
	うさぎ型ハンバーグ	さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	中 728		
	のり酢和え	さとう	まぐろ、のり	キャベツ、もやし にんじん、ほうれんそう			
	さつまいも豚汁	さつまいも、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん ごぼう、ながねぎ			
	十五夜デザート(みかんゼリー)	さとう		みかん			
8 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	藤根幼 江釣子幼 なし	秋は色々な食べ物が収穫の時期を迎えます。給食にも秋の味覚がたくさん登場します。旬の食べ物を味わっていただきましょう。
	メバルの梅みそ焼き	さとう、ごまあぶら	メバル、みそ	うめ	小 563		
	じゃがいものうま煮	じゃがいも、あぶら、さとう	とりにく	たまねぎ、にんじん、こんにゃく ほししいたけ、いんげん	中 687		
	沢煮椀		ぶたにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん だけのこ、みつば			
9 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 350	和賀西小 和賀東小 江釣子幼 なし	いわし、小松菜、大豆は鉄が豊富な食品です。成長期で急に身長や体重が増えた時や日常的に運動をする人は、貧血予防のために特に鉄を意識して摂りましょう。
	チキンカツ	パンこ、あぶら	とりにく		小 582		
	小松菜の和風サラダ	ドレッシング	だいず	こまつな、キャベツ、にんじん きゅうり、とうもろこし	中 735		
	いわしのつみれ汁		いわしつみれ(いわし、たら) とうふ	はくさい、にんじん こんにゃく、しめじ ながねぎ、しょうが			
10 金	◆目の愛護デー◆				幼 631		今日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーに含まれる「アントシアニン色素」は目の疲れを取る効果があります。給食に毎日登場するにんじんも目の健康に欠かせないビタミンAが豊富な食材です。
	食パン、ブルーベリージャム	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう	ブルーベリー	小 690		
	プレーンオムレツ		たまご		中 808		
	マカロニサラダ	マカロニ(こむぎこ) ノンエッグマヨネーズ	とりにく	キャベツ、にんじん えだまめ			
	むぎむぎスープ	じゃがいも、おおむぎ	ベーコン	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ			
14 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 472		かぜや食中毒を予防するために、食事の前は必ず石けんで手を洗いましょう。指先や爪の間、手首は汚れが残しやすい部分です。
	焼き餃子(幼1コ、小中2コ)	こむぎこ	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にら	小 588		
	マーボー厚揚げ	ごまあぶら、さとう かたくりこ	ぶたにく、だいずミート あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、にら しょうが、にんにく	中 719		
	もやしの中華スープ		ちくわ、わかめ	にんじん、もやし、だけのこ チンゲンサイ、ながねぎ			
15 水	◆かみかみ献立◆				幼 -	江釣子小 藤根幼 江釣子幼 なし	よく噛んで食べることで、あごが大きくなり、歯並びもよくなります。歯並びが良いと、歯みがきの時、みがき残しが少なくなるため、虫歯の予防にもつながります。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 590		
	大豆とごぼうのメンチカツ	パンこ、あぶら	とりにく、だいず、ぶたにく	たまねぎ、ごぼう	中 755		
	茎わかめのかみかみ和え	ドレッシング	くきわかめ	ほうれんそう、にんじん もやし、きゅうり			
	根菜のごま汁	じゃがいも、ごま	ぶたにく、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん ながねぎ			

10月給食だより

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。

また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



秋にいい食べ物



日曜	こんだて名	主 な 食 品 名			エネルギー [kcal]	備 考	一 口 メ モ
		熱や力になる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える 食品 (みどり)			
16 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 568 中 689	藤根幼 江釣子幼 なし	今日は「世界食料デー（世界の食料問題を考える日）」です。世界で作られた食料の40％は捨てられています。「あと一口」を意識して残さず食べましょう。
	赤魚の塩麹焼き		あかうお				
	鶏肉と野菜のコロコロ煮	あぶら、さとう	とりにく、だいず	にんじん、こんにゃく、れんこん、えだまめ			
	せんべい汁	かやきせんべい（こむぎこ）	あぶらあげ	はくさい、にんじん、まいだけ、ごぼう、ながねぎ			
17 金	背割りコッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 596 小 723 中 885		今日のシチューには、秋が旬のさつまいもと栗、しめじが入っています。デザートは梨のゼリーです。秋の味覚を味わっていたきましょう。
	ロングウイナー	さとう	ぶたにく				
	こんにゃくサラダ	ドレッシング		こんにゃく、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、とうもろこし			
	秋のクリームシチュー	さつまいも、くり、ルー	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ、だっしぶん、にゅう	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ			
	和梨ゼリー			なし			
20 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 319 小 556 中 687	江釣子小 なし	毎月19日は「食育の日」です。給食のお米は北上産のひとめぼれです。地元でとれた食材を地元で消費することを「地産地消」といいます。
	野菜しんじょう	さとう	いとよりだい、とうふ	たまねぎ、えだまめ、にんじん、とうもろこし、かぼちゃ			
	春雨のそぼろ炒め	はるさめ、ごまあぶら、さとう	ぶたにく、だいずミート	もやし、にんじん、ピーマン、しょうが			
	生揚げのみそ汁		なまあげ、わかめ、みそ	にんじん、かぶ、えのきたけ、ながねぎ			
21 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 515 小 ー 中 742	いわさき小 和賀西小 笠松小 和賀東小 江釣子小 なし	ひつみは岩手県の郷土料理です。「まめふ汁」や「かまもち」など岩手県には小麦粉を使った郷土料理が多くあります。
	鶏つくねの生姜あんかけ	パンこ、さとう、かたくりこ	とりにく、ひじき	たまねぎ、にんじん、しょうが			
	野菜のごまマヨネーズ和え	さとう、ノンエッグマヨネーズ、ごま	まぐろ	ごまつな、はくさい、にんじん、とうもろこし			
	ひつみ汁	すいとん（こむぎこ）	とりにく	だいこん、にんじん、ほししいち、ごぼう、ながねぎ			
22 水	★おにっ子給食★				幼 ー 小 666 中 801	藤根幼 江釣子幼 なし	今日の給食は、北上産の食材を取り入れた「おにっ子給食」です。桑茶は更木地域で栽培されているお茶です。デザートは、北上産のお米を使用して作りました。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	鰯の桑茶フライ	パンこ、あぶら	かつお	くわचा			
	北上産大豆のサラダ	ごまあぶら、さとう	とりにく、ひじき、だいず	キャベツ、きゅうり、にんじん			
23 木	みそビーフンスープ	ビーフン、あぶら	ぶたにく、みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、とうもろこし、ながねぎ、にんにく	幼 ー 小 574 中 702	和賀西中 和賀東中 飯豊中 藤根幼 江釣子幼 なし	今日の給食は、北上の特産品「ニ子里芋」が入っています。里芋は食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えてくれます。
	北上産お米のパバロア	さとう、こめこ	とうにゅう	みかん			
	◆栄養価アップ大作戦◆						
	青菜ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう	あおな			
24 金	厚焼き玉子	さとう	たまご		幼 525 小 717 中 848	江釣子小 和賀西中 和賀東中 江釣子中 なし	根菜には、血液の流れを良くするビタミンCやビタミンEが多く含まれていて、体を温める働きがあります。
	切干大根の炒め煮	あぶら、さとう	さつまあげ、あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん、ごぼう、いんげん			
	ニ子里芋のっぺい汁	さといも、かたくりこ	とりにく、とうふ	にんじん、しめじ、こんにゃく、ながねぎ			
	スネークパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
27 月	チキンナゲット(幼1コ、小中2コ)	こめこ、さとう、あぶら	とりにく、おから		幼 387 小 622 中 788	いわさき小 和賀西小 笠松小 和賀東小 江釣子中 なし	キムタク炒めは「キムチ」と「たくあん」を使った副菜です。漬物文化が発達している長野県の学校給食が発祥のメニューです。
	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ、きゅうり、パプリカ、ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、れんこん、だいこんは、しょうが			
	根菜ポトフ	じゃがいも	ウイナー				
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
28 火	焼き栗コロッケ	じゃがいも、さつまいも、くり、パンこ、あぶら			幼 538 小 669 中 798		カレーに入っている「ひよこ豆」は、インドや中東地域で広く栽培されています。くちばしのような突起があり、ひよこの頭に似ていることから名付けられました。
	キムタク炒め	あぶら、さとう、かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ、だけのこ、たくあん、はくさい、キムチ、にら			
	みそけんちん汁	ごまあぶら	とりにく、とうふ、みそ	ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、ごまつな			
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
29 水	ポテトカップほうれん草グラタン	じゃがいも、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、チーズ	ほうれんそう、たまねぎ	幼 427 小 651 中 777	江釣子幼 なし	カレーには、血液の流れを良くするビタミンCやビタミンEが多く含まれていて、体を温める働きがあります。
	福神漬け和え	じゃがいも、あぶら、ルー	ぶたにく、ひよこめ、チーズ	もやし、にんじん、えだまめ、ぶくじんづけ			
	キーマカレー			たまねぎ、にんじん、しいち、にんにく、しょうが			
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
30 木	★岩手とり肉の日★				幼 ー 小 563 中 667	藤根幼 江釣子幼 なし	今日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。「もったいない」の心を大切に、できることから取り組みましょう。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	ヤンニョムチキン	さとう、かたくりこ	とりにく	にんにく			
	ゆかり和え	はるさめ	いか、えび	きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ			
31 金	海鮮春雨スープ	さとう、こめこ	とうにゅう	はくさい、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、しょうが、きくらげ	幼 529 小 640 中 814	藤根幼 なし	今日はハロウィンにちなんで「かぼちゃひき肉フライ」をつけました。明日から11月です。しっかり食べてかぜをひかない体をつくりましょう。
	豆腐プリンタルト						
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	鰯の生姜煮	さとう	いわし	しょうが			
31 金	筑前煮	あぶら、さとう	とりにく	にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、いんげん	幼 529 小 640 中 814	藤根幼 なし	今日はハロウィンにちなんで「かぼちゃひき肉フライ」をつけました。明日から11月です。しっかり食べてかぜをひかない体をつくりましょう。
	たまねぎとなめこのみそ汁		とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、だいこんは			
	ミルクコッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃひき肉フライ	パンこ、あぶら	ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ			
31 金	謎ドレサラダ	ドレッシング	まぐろ	きゅうり、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー	幼 529 小 640 中 814	藤根幼 なし	今日はハロウィンにちなんで「かぼちゃひき肉フライ」をつけました。明日から11月です。しっかり食べてかぜをひかない体をつくりましょう。
	肉団子スープ	パンこ	ぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、パセリ			

※ 学校給食は、施設に係る費用は設置者が負担し、子どもたちが食べる給食費(食材費)は保護者の負担で運営されています。
※ 献立の内容は、都合により変更することがあります。

再生紙・植物油インキ使用



10月の平均栄養価				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量(g)
小学校	628	24.1	21.1	2.2
中学校	766	28.4	24.4	2.6
幼稚園	437	16.5	14.5	1.9



《 お知らせ 》

毎月の「こんだて表」と「学校給食に使用した主な食材の産地」は、北上市公式ホームページにて公表しています。

北上市公式ホームページ「学校給食の献立」

<https://www.city.kitakami.iwate.jp/life/soshikikarasagasu/kyuushoku/26791.html>

